

**Lunes, 16th Febrero, 2009**

## bebida

Ampoyetas de Alachofa, Capsulas Parche,  
Jabon Artichoke Weight Loss

**1 año en 1 post** **2**  
**JURADO** **VER PARTICIPANTES**

nube de tags

calorias **aguas de lujo**  
ejercicio cata de  
aguas spa **dieta salud**  
vitaminas consejos  
**alimentacion**

los blogs de loquemegusta

salud	cine
golf	turismo
viajes	barcelona
friki	bodas
moda	

Lunes, Febrero 16th, 2009  vanessa  1 comentario

Aprenda cómo CRS lucha contra la pobreza y el hambre en el mundo.  
[www.crsespanol.org](http://www.crsespanol.org)

Anuncios Google

Piensa rápidamente en 3 cosas que a muchas mujeres nos gustaría mejorar en nuestro cuerpo:

- ¿O no? Pues acabo de encontrar en [mailonline](#) un nuevo labial que promete 2 de esos 3 sueños de muchas mujeres: *Huge Lips*, *Skinny Hips*, **o lo que es lo mismo “labios enormes, caderas pequeñas”**.

hugelips

Se trata de un labial que promete quitarte el apetito mientras te engruesa los labios. Que cómo lo hace? Pues con extracto de Hoodia Gordonii, una sustancia derivada de una planta originaria de Sudáfrica y Namibia utilizada durante siglos por sus cualidades supresoras de apetito.

Además tiene vitamina B3 que estimula el flujo de sangre a los labios, dándoles una apariencia más pulposa sin esa sensación de picor o ardor que provocan algunos otros labiales que prometen lo mismo.

Viene en seis tonos y tendrá un precio de £18. Saldrá a la venta el 15 de febrero y por lo pronto se podrá conseguir en las tiendas británicas [Space NK](#), que afortunadamente para nosotras tiene tienda online.

Nos lo creemos? Ay, si las cosas fueran tan fáciles...

 Viernes, Enero 30th, 2009  [vanessa](#)  [1 comentario](#)

## Tratamientos: Plomo en la Sangre

Los países desarrollados ya se han deshecho del combustible con plomo, pero el agua en muchos países aún contiene importantes cantidades de plomo que entra en el organismo de las personas y los animales provocando pérdida de memoria, anemia y hasta parálisis. Extraer el plomo del organismo además no es nada fácil. Hasta ahora.

plomo

Según [New Scientist](#), científicos de la Universidad Nacional Gyeongsang en Corea del Sur han inventado una manera sencilla de extraer el plomo de la sangre. Utilizan nanopartículas que se adhieren al plomo, y solamente al plomo. La sustancia se inyecta en el cuerpo y después, con una máquina modificada de diálisis y un imán, se extrae el plomo del cuerpo. Asombroso ¿verdad?

Y la aún mejor noticia es que a través de esta nano tecnología se cree que en el futuro se podrán extraer otras sustancias tales como colesterol, alcohol o sus partículas dañinas, etc.

 Jueves, Enero 29th, 2009  [vanessa](#)  [0 comentarios](#)

## Gadgets: Riiflex – lo nuevo para Wii

Nadie se pone de acuerdo con la Wii. No sabemos si es una forma efectiva de ponerse en forma y mejorar la salud o no. Por si las dudas, a la Wii le salen aditamentos como setas. [Engadget](#) nos presenta la última.

riiflex

Se trata de [Riiflex](#), unas pesas que se venderán en incrementos de 2 y 5 libras dentro de las que se inserta el mando de la Wii. De esta manera, puedes agregar más emoción a la partidita de bolos o de tennis, o bien a tu rutina de la Wii Fit.

Ahora bien, si gracias a [Youtube](#) nos enteramos que soltar sin querer el mando de la Wii se carga las pantallas planas de la tele, qué miedo me da pensar lo que pasaría con 5 libras volando por la casa...

📅 Miércoles, Enero 28th, 2009 👤 [vanessa](#) 💬 [0 comentarios](#)

## Alimentación: bajar la velocidad

Estamos acostumbrados a hacer todo con prisas. Vamos tarde a todas partes. Esto aplica también a la forma en la que comemos. Por eso, la revista Shape nos sugiere, que para comer mejor y evitar el aburrimiento con la comida contemos hasta diez entre bocado y bocado. Esto nos permitirá saborear y disfrutar la textura de la comida.

munch1

Nos sugiere acercarnos a un plato de comida como haría un conocedor de vinos a un rioja. Examinar su apariencia, su olor, cada sabor y textura. Así, disfrutaremos más la comida en lugar de sólo masticar y tragar rápidamente y además el estómago tendrá suficiente tiempo para informarle al cerebro que ya está lleno.

Fuente: [shape.com](#)

📅 Lunes, Enero 19th, 2009 👤 [vanessa](#) 💬 [0 comentarios](#)

## Gadgets: la naturaleza en tu baño


Caminar sin zapatos sobre el césped es muy saludable, ya se sabe. Dicen que mejora la circulación, relaja y te pone de buen humor. Pero qué pasa si tu ajetreada vida en la jungla de asfalto no te da tiempo ni oportunidad de escaparte al campo o a un parque y disfrutar de la hierba bajo tus plantas?


musgo


Bueno, te presentamos la opción B. *The Moss Carpet*. Es una **alfombrilla de baño** que en lugar de fibras sintéticas comunes está hecha de musgo natural. La base es una espuma que no se pudre que se llama plastazote, y está cubierta por tres tipos de musgo: musgo bola, musgo de la isla y musgo de bosque. Es un diseño de Nguyen La Chanh.

La humedad del cuarto de baño mantiene el musgo vivo y sano. Es por ello que no puede estar en otro sitio. Eso sí, ojo si tienes perro 😊 .

Fuente: **Yanko Design**

 Miércoles, Enero 14th, 2009

 **vanessa**

 **0 comentarios**

Gadgets: adiós a la fruta pocha

Siempre es bueno llevar una fruta al trabajo para comerla a media mañana o media tarde, porque es bueno para nosotros y porque así evitamos comer basura del vending.

Normalmente yo (y seguramente muchos de vosotros) cojo una manzana, un plátano o lo que sea de la nevera y lo tiro a mi bolso. Sólo recuerdo que está allí cuando el hambre aprieta. Y si eso no sucede, tal vez la pieza de fruta vuelva a casa en un estado más bien deplorable.


Pues bien, te traigo dos gadgets que por ridículos no dejan de ser útiles. El primero es de **Hermès** y es lo que parece. Un bolso de piel forrado de metal inoxidable para llevar tu manzana. Viene equipado además con un pequeño cuchillo. Ideal de la muerte no? Ignoro el precio, pero ya te lo podrás imaginar.





Ahora bien, si lo que te gusta llevar contigo es un plátano, te recomiendo el **Banana Bunker**, un elemento de plástico que contrario a lo que pudiera pareceg, su función es la de proteger a la frágil fruta para que puedas llevarla en el bolso sin que sufra percances, en especial dentro de tu bolso.



Fuente: **Trendhunter**

 Miércoles, Enero 14th, 2009

 **vanessa**

 **0 comentarios**

Fitness: La moda de los intervalos

Cada vez más el ejercicio en intervalos deja de ser exclusivo de los	gimnasio
--	----------

deportistas de élite y más de la gente común (con condición física, claro está) porque parecen ser muy efectivos para perder peso y elevar el nivel de fitness, en especial para superar una meseta en el esfuerzo para perder peso.

Es necesario tener una buena condición aeróbica para poder hacer entrenamiento en intervalos (o esprints). Lo bueno es que se puede realizar con muchos tipos de ejercicio. Para realizarlos, consulta a tu entrenador del gimnasio o al algún otro especialista.

Algunas rutinas muy efectivas son:

- Intervalos de esprints en pista de atletismo
- Rutina de 30 minutos de bicicleta estática
- Rutina de esprints de 25 minutos en la cinta caminadora
- Rutina de natación de una milla con esprints
- Rutina de 30 minutos de remo
- Rutina de 35 minutos en la cross trainer

Qué esperas? Apúntate a esta moda y te verás y sentirás genial!

Fuente: [Fitsugar](#)

📅 Martes, Enero 13th, 2009 👤 [vanessa](#) 💬 [0 comentarios](#)

## Alimentación: A más edad, menor cantidad

Aunque aplica a muchas cosas, en este caso me refiero a la cantidad de comida que ingerimos. Seguramente te has sorprendido a tí mism@ diciendo: “cuando tenía 18 años podía comer lo que quisiera y no engordaba ni un gramo, pero ahora...” Pues sí, mientras mayores seamos, necesitaremos menos calorías.

El cuerpo requiere de menos energía a mayor edad, y eso significa también que necesitamos comer menos. Un estudio de 190 mujeres de mediana edad demostró que aquéllas que no redujeron su consumo calórico presentaron 138% más probabilidades de aumentar 3.3kg.

Algunas recomendaciones para controlar la alimentación y madurar sanamente:

- Lleva un diario de lo que comes y las cantidades
- Reduce la cantidad de alimento que pones en tu plato
- Aumenta tu ingesta de frutas y verduras

Fuente: [Dietblog](#)

📅 Lunes, Enero 12th, 2009 👤 [vanessa](#) 💬 [0 comentarios](#)

## Alimentación: +sabor = -peso

Según un estudio de la *Smell & Taste Treatment and Research Foundation*, comemos menos si aumentamos el sabor de la comida.

En un estudio, las personas que agregaron potenciadores del sabor sin calorías en cristales a la comida, con sabores a cebolla, queso, canela, yerbabuena, etc., perdieron un promedio de 15kg en seis meses.

Los saborizantes tienen las siguientes características y beneficios:

- Intensifican el olor natural de la comida
- Los olores de los alimentos afectan al hipotálamo, la parte del cerebro que controla la sensación de saciedad
- Provoca la liberación de la hormona leptina, que hace que nos sintamos satisfechos
- Ralentiza la liberación de la hormona grelina, que provoca que gruñan las tripas de hambre

Así que ya sabes, pon un poco de sabor en tu vida y en tus alimentos para controlar el peso, y alegrar tus platos.

Fuente: [Women's Health](#)

 Lunes, Enero 12th, 2009  [vanessa](#)  [1 comentario](#)